

10 consejos imprescindibles tras un trasplante



- 1 El seguimiento médico es lo primero.**

Las analíticas y revisiones con los profesionales médicos valoran la situación y el ritmo del órgano trasplantado. Es muy positivo que el paciente y la familia tengan con ellos un trato cercano y de confianza para compartir dudas.
- 2 Respeta las pautas médicas y la adherencia a la medicación.**

Debes seguir la medicación en los días, horas y dosis marcadas por los médicos. No hacerlo puede ser perjudicial para tu calidad de vida y la duración del nuevo órgano. Para todos los trasplantados, la toma de antiinflamatorios no esteroideos está prohibida por los efectos celulares que puede causar en el órgano trasplantado.
- 3 Apuesta por el autocuidado.**

No delegues en tu médico o entorno, sino que tú debes ser responsable de la toma de la medicación, la incorporación de hábitos saludables o decisiones que afecten a tu salud.
- 4 Vigila tu nivel de tensión arterial.**

Un factor de riesgo crucial tras un trasplante es la hipertensión, ya que puede dañar las arterias y el corazón, lo que aumenta el riesgo de sufrir problemas cardíacos. Para evitarla, huye de las dietas con alto contenido en sal, las concentraciones elevadas de lípidos en sangre, de fumar, la obesidad y de ciertos medicamentos.
- 5 Practica ejercicio físico.**

El deporte puede prevenir problemas musculares, óseos o de lípidos que se presentan por la inmunosupresión y a nivel emocional también te hará sentirte mejor.
- 6 Controla la ingesta de alimentos.**

Sigue una dieta equilibrada y baja en sal y evita alimentos ricos en azúcares y grasas. El pomelo es una fruta contraindicada si tomas inmunosupresores, pues interfiere en la absorción de éstos.
- 7 Hidrátate correctamente.**

La hidratación es fundamental para el correcto funcionamiento de los órganos trasplantados. Un litro y medio al día de agua te permitirá evitar un desequilibrio en tu organismo. Las bebidas alcohólicas están prohibidas.
- 8 Cuida tu piel.**

Evita la exposición solar entre las 10 y las 14 horas; usa siempre fotoprotector solar con SPF 30 o superior; también protector labial, sombrero y gafas de sol; no te expongas a fuentes artificiales de luz y recuerda que en los días nublados o en montaña, hierba o nieve las radiaciones solares también tienen efectos dañinos.
- 9 Refuerza el cuidado de tu boca y la higiene general.**

El cuidado dental es importante, ya que las infecciones en la boca pueden producir problemas médicos graves. Lávate las manos con frecuencia; los enseres de aseo deben ser de uso exclusivo del paciente; evita el contacto con personas con signos de infección y con niños que tengan alguna enfermedad eruptiva.
- 10 Si puedes retomar tu actividad laboral, hazlo.**

Si la persona trasplantada quiere reincorporarse, tiene derecho a ello, pero dependiendo de si tiene o no reconocida una discapacidad igual o superior al 33%, será más sencillo, debido a los beneficios para las empresas.